

„FAMILIEN RAUFEN (SICH) ZUSAMMEN“

Gemeinsames Sporttreiben mit der ganzen Familie macht nicht nur Spaß und ist gesund, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl. Neben gängigen Freizeitaktivitäten wie Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder dem gemeinsamen Schwimmbadbesuch bietet „Familien raufen (sich) zusammen“ eine neue Möglichkeit, gemeinsam Spaß zu haben und Bewegung zu erleben.

GEMEINSAM AUF DER MATTE

Basierend auf den Budo-Sportarten Aikido, Judo, Jujitsu und Jiu-Jitsu, wurden Sport- und Bewegungsangebote für die ganze Familie erstellt.

In diesen stehen motorische Grundfertigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer im Mittelpunkt, die beim spielerischen Kennenlernen der

GEMEINSAM AKTIV SEIN

Sportarten automatisch mitgeschult werden. Ob Jung oder Alt, jeder hat die Möglichkeit, dadurch das eigene Körpergefühl zu steigern und etwas für die allgemeine Fitness zu tun.

Gemeinsam „raufen“, die Bewegung „auf der Matte“ erleben und vor allem dabei Spaß haben stehen neben dem gesundheitlichen Aspekt im Vordergrund.

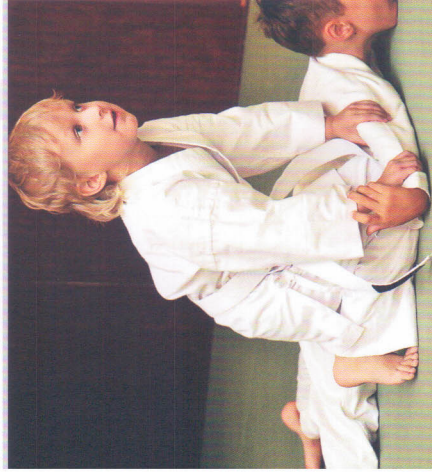
Die Familie nutzt die oftmals gering gewordene gemeinsame Freizeit, um zusammen aktiv zu sein und sich fernab vom Alltag gemeinsam zu erleben. Dabei ist es unwichtig, ob nun „Mutter/Vater und Kind“, „Großeltern und Enkel“, Lebensgemeinschaften oder aber auch Freunde und Partner aus einer Hausgemeinschaft zusammen teilnehmen.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

„FAMILIEN RAUFEN (SICH) ZUSAMMEN“

- wird in Form von Kursen von Vereinen in ganz Schleswig-Holstein angeboten.
- Die Teilnahme an den Kursen ist dabei auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich!

Beigelegt erhalten Sie Informationen zu Vereinen in ihrer Nähe, die an dem Projekt teilnehmen. Dort erfahren Sie u.a., wann und wo die Kurse angeboten werden.



AIKIDO



JIU-JITSU JUDO



JU-JUTSU

PARTNER UND FÖRDERER

„Familien raufen (sich) zusammen“ ist Teil des DOSB-Projekts „Sport bewegt Familien – Familien bewegen den Sport.“



Weiterhin unterstützt durch die LSV-Partner
im Bereich Familiensport:



Volksbanken
Raiffeisenbanken



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen und Fragen
stehen Ihnen im LSV zur Verfügung:

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.
„Familien raufen (sich) zusammen“

Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

Tel. (0431) 6486-143

Fax: (0431) 6486-292

E-mail: familien-raufen@lsv-sh.de

Internet: www.lsv-sh.de/familien-raufen

Familien raufen (sich) zusammen

„gemeinsam auf die Matte“